男性のための料理教室

●日時：10月10日～3月26日（全12回）木曜日
9:30～13:30頃まで
●場所：2階　集会室E
●対象：60歳以上の港区民（男性）
●参加費：600円／回（材料費として）
●持物：エプロン・三角巾・タオル（手を拭くもの）
●定員：10名（抽選）
●申込：ご本人が白金台いきいきプラザ受付またはお電話にて
●申込期間：9月1日（日）～9月26日（木）
※抽選結果は10月1日（火）以降に郵送で当選者のみ通知致します。

大好評の男性限定『料理教室』です。料理が苦手な方、大・大・大歓迎です！
普段料理をしない方にも、“やさしいメニュー”から
始めますのでご安心ください。一緒にチャレンジしましょう！

はじめてのマシントレーニング

	実施期間	曜日	時間
火・金曜コース	10月4日～12月24日	火・金曜日	11:00～12:30
水・土曜コース	10月5日～12月25日	水・土曜日	9:15～10:45

●場所：１階　にこにこサロン
●対象：要支援認定、またはチェックリストにより参加対象とされた65歳以上の港区民
※要介護認定を受けている方はご参加いただけません。
●定員：各コース10名（先着）
●持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
●申込：9月1日（日）～
●申込窓口：各高齢者相談センター
※利用者による直接申請が条件となります。
※お申込の際、ご印鑑とお薬手帳が必要となります。
※申請希望の際には、あらかじめ高齢者相談センターまでご連絡ください。



セルフマシントレーニング

	実施期間	曜日	時間
水曜コース	10月2日～12月18日	水曜日	11:00～12:30
金曜コース	10月4日～12月20日	金曜日	13:30～15:00
土曜コース	10月5日～12月21日	土曜日	11:00～12:30

●場所：1階　にこにこサロン
●対象：65歳以上の港区民で、以下の条件に１つ以上該当する方
①筋力アップマシントレーニング修了者
②はじめてのマシントレーニング修了者
③指導員よりマシンの正しい使用方法を習得している方
※以上の条件を満たしている方でも、身体の状況やマシンの使用方法の習得レベルによっては、ご参加を見合わせていただく場合がございます。
●定員：各コース 10名（抽選）
●申込：ご本人が白金台いきいきプラザ受付またはお電話にて
●申込期間：9月4日（水）～ 9月21日（土）
※抽選結果は、9月25日（水）以降に郵送で当選者のみ通知致します。



※申し込みは1人1コースまで
※郵送や電話でのお申込み受付はできません。
※定員に達しなかった場合は、追加募集を行います。



男性のための料理教室生徒による

ランチサービス



●日時：9月5日（木）12:00～
●場所：2階　集会室E
●対象：60歳以上の港区民
●定員：12名（抽選）
●料金：500円（当選確定後に受付にてお支払いください。）
●申込：ご本人が受付またはお電話にて
●申込期間：8月23日（金）～9月1日（日）
※抽選結果は9月2日（月）以降にご連絡致します。

令和元年 白金台まつり

●日時：令和元年9月18日（水）10:00～16:00予定
※終了時間はお申込み人数により若干前後します
●場所：白金台いきいきプラザ　地下２階　ホール
●対象：60歳以上の港区民　※年齢問わずご観覧頂けます

出演枠と申込み方法　募集期間：8月21日（水）～9月6日（金）

●出演者：★各老人会様（各老人会様5組まで）
★体操教室（２組まで）★音楽教室（２組まで）
★カラオケ教室（2組まで）★民謡教室（２組まで）
★一般枠（8組まで）
※一般枠と老人会での重複お申込みはご遠慮下さい。

仮プログラムは9月11日（水）頃、館内に掲示させて頂きます。

ほのぼの作品展



●日時：10月9,10日（水,木）10:00～16:00
●場所：白金台いきいきプラザ　地下ホール

展示作品募集中！

募集期間：9月20日（金）～10月4日（金）

■対　　象：おおむね60歳以上の港区民
■募集作品：絵画、書道、生け花、手工芸、詩歌、写真などの趣味、特技を生かしたもの